グリルタイマーを上手に使う

グリルでグルメ

グリルって スゴイ!

ガスコンロのグリルは、ガスの高温ですばやく食材に熱を伝えるため、
表面はこんがり!中のうまみや水分を逃がさず、仕上げます。
揚げものの温め直しも電子レンジよりもスピーディに、サクサク、カリッと!

【遠赤外線】

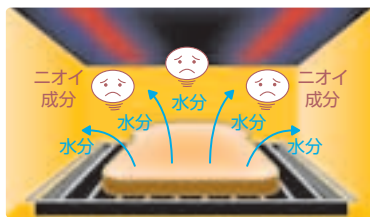
直火で遠赤外線加熱、だから、おいしい。

強力な炎で庫内天井を急速に温めることで、遠赤外線が発生。たとえばトーストなら、外側を一気にこんがり、中はしっとり、ふんわり。トースターより早く、おいしく焼き上げます。

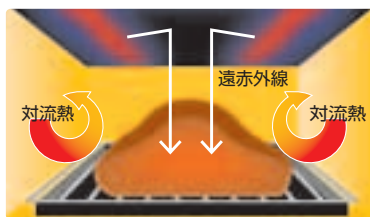
【魚を焼いた後でもOK!】

焼き魚のニオイも、移りません。

グリルを火で熱している間は、食材から水分が外へ出ようとする力のほうが強く、調理中の食材にはニオイが移ることはありません。

(注)火を消したら、すぐに食材を取り出してください。ニオイが移る場合があります。
また、食材をのせる場合は焼網はキレイに洗ってください。

【遠赤外線直火焼+対流熱】

オーブン料理までできる、グリルのW加熱効果。

グリル庫内温度は約400℃。庫内の熱は、時間とともに対流しはじめます(オーブンと同じ原理)。この熱風が食材をまんべんなく包み込むように加熱。じっくり焼くお肉料理も簡単です。

グリルの基本!

焼き魚をもっとおいしく!

グリルの定番といえば「魚焼き」ですが、おいしく焼いていますか?
実は、焦がさずおいしく焼き上げる秘訣があるのです。

ふり塩のタイミングは魚によって。

塩焼きの場合、魚によって塩をふるタイミングが肝心。青背の魚は塩をふり、一旦水分をふき取って、さらにふり塩をするとおいしく焼けます。
たれやみそに漬け込んである魚は、さっとふき取ってから焼きましょう。

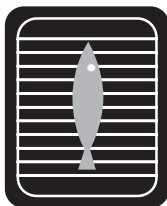
・白 身 魚:焼く10分~30分前
・青背の魚:焼く30分~1時間前

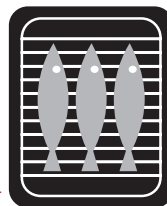
グリルを予熱すると皮がパリッと焼き上がる。

焼き魚のコツは、強火ですばやく表面を焼き、うまみと水分を閉じ込めること。そのためには、あらかじめグリル内を強火で1分ほど加熱しておくことが重要です。焼網へのくっつき防止にも予熱はおすすめ!

1尾だけ焼くときは、網の中央付近にのせる。

1尾だけ焼く場合は、網の中央付近※にのせましょう。

※中央よりやや端寄りのグリルバーナーが赤熱している部分の真下にのせると、はやく焼けます。

姿焼きのときは、尾を手前に。

焼網の手前側は火力が弱いので、焦げやすい尾を手前にのせましょう。きれいに焼き上がります。

さあ、この基本をもとに
グリルタイマーでカンタン、おいしいメニューにチャレンジ!

●グリルタイマーは機種により使い方が異なります。お手元の取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。
●このクックブックに掲載の焼き時間は目安です。材料の大きさや、脂ののり具合により、焼き上がり(焼き色)が異なることがありますので、ようすを見ながら焼き時間を調節してください。

焼き魚の火力と時間の目安

（表の時間は予熱なしの時間です。
予熱する場合は1～2分程度短くしてください。）

料理名	分量（1尾・一切あたりの重量）	火力	時間	
			表	裏
あじの塩焼き	3尾（約150g）	強	約12分	約6分
さんまの塩焼き	3尾（約150g）	強	約11分	約4分
さばの塩焼き	4切（約 80g）	強	約10分	約5分
ぶりの照焼き	4切（約100g）	強	約10分	約3分
あじのひらき	2枚（約130g）	強	約11分	約4分
ししゃもなど	約10尾（10尾で約180g）	強	約 8分	約3分

●グリルを続けて使用する場合は、そのつどグリル皿にたまった脂などを取り除く。また、使用後も必ず掃除をする。
そのまま使用されますと、グリル庫内の温度が高いため、たまった脂に火がついたり過熱防止装置が働いて途中消火することがあります。

お願い ●グリル使用中は機器から離れないようにし、焼きすぎに注意してください。

●魚の身に浅く包丁目（飾り包丁）を入れると、火の通りがよくなり、皮が破れることによる脂の飛び散りも少なくすることができます。

さけのうまみをごまで香ばしく焼き上げました。

さけのごままぶし焼き

❖ 材料（4人分）

生ざけ		4切れ
A	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	ゆず（あればスライス）	1/2個分
卵白		1個分
黒ごま		大さじ2
白ごま		大さじ2

❖ 作り方

1. さけはAに20分ほど漬けて下味をつけます。

2. 溶いた卵白をくぐらせ、ごまをまぶしつけます。

3. グリルに入れ、表を強火で約4分、裏を強火で約4分焼きます。

グリルを3分ほど予熱すると、よりこんがりと焼き上がります。ようすを見ながら焼き時間を調節してください。

殻ごとのえびとハーブがおいしさの秘密

えびのハーブマリネ焼き

片面　強火約3分 » 片面　強火約3分

❖ 材料（4人分）

えび		12尾
漬け汁	オリーブオイル	大さじ2
	レモン汁	大さじ1/2
	にんにく（みじん切り）	1/2かけ分
	塩	小さじ1/2
	ハーブ（タイム・ローズマリーなどのみじん切り）	大さじ1
レモン（またはライム）		1個

❖ 作り方

1. えびは殻に切れ目を入れ、背ワタを取り、漬け汁に1時間ほど漬けておきます。

2. グリルに入れ、片面を強火で約3分、もう片面を強火で約3分焼きます。

3. 器に盛り、レモンをしぼっていただきます。

残りものでも一工夫! 奥さまの昼食にもおすすめです。

えび天どん

片面 強火約3分 » 片面 強火約1分

❖ 材料（2人分）

えびの天ぷら（約70g）	4尾
大葉の天ぷら	2枚
てんつゆ	適宜
ごはん	どんぶり2杯分

❖ 作り方

1.えびと大葉の天ぷらは、グリルに入れ、片面を強火で約3分、もう片面を強火で約1分焼き、温め直します。

2.どんぶりに熱々のごはんを盛り付け、**1**の天ぷらをのせ、小鍋で温めた天つゆをかけていただきます。

休日のお昼や受験生の夜食にどうぞ!。

ソースかつ丼

表　強火約3分 » 裏　弱火約2分

❖ 材料（2人分）

トンカツ（約150g）	2枚
キャベツ	適宜
ソース	適宜
ごはん	どんぶり2杯分

❖ 作り方

1. トンカツはグリルに入れ、表を強火で約3分、裏を弱火で約2分焼き、温め直し、食べやすい大きさに切ります。

2. どんぶりに熱々のごはんを盛り付け、キャベツをのせ、その上に**1**のトンカツをのせ、ソースをかけていただきます。

ちょっとひと工夫

油で揚げるより、カラッと仕上がる。

ヘルシー唐揚げ

❖ 材料（4人分）

材料		分量
とりもも肉（約200g）		2枚
漬け汁	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ1
	しょうが汁	1かけ分
	溶き卵	1個分
片栗粉・小麦粉		各大さじ2
サラダ油		適宜
つけ合わせ		適宜

❖ 作り方

1. とり肉は、一口大に切り、漬け汁に30分程漬けておきます。
2. 1に片栗粉と小麦粉をまんべんなくまぶし、さらにサラダ油を表面にまぶします。
3. グリルに入れ、片面を強火で約6分、もう片面を強火で約6分焼きます。

定番の料理もグリルを使えば、ほらカンタン！

豚肉のアスパラ巻き

材料（8本分）

豚薄切り肉	150g
塩・こしょう	各少々
グリーンアスパラガス	4本
塩・こしょう	各少々
わさび	少々

作り方

1. アスパラは、根元の固い部分とはかまを除き、半分に切り、硬めにゆでて冷水にとります。
2. 豚肉を広げ、塩・こしょうをふり、アスパラの頭が出るように斜めにずらして**1**のアスパラに巻きます。
3. グリルに入れ、片面を強火で約6分、もう片面を強火で約6分焼きます。
4. 器に盛り、好みでわさびを添えます。

ちょっと小粋にお手軽オードブル。おもてなしにどうぞ。

プチトマトのパン粉焼き

❖ 材料（4人分）

プチトマト	350g
塩・こしょう	各少々
パン粉	大さじ2
粉チーズ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ3

❖ 作り方

1. 耐熱皿にプチトマトを並べ、塩・こしょうをふります。

2. パン粉と粉チーズをまぜてふりかけ、さらにオリーブオイルを回しかけます。

3. グリルに入れ、強火で約3分焼きます。

さわやかな酸味が食欲をそそります！

いろいろきのこの焼きマリネ

材料（4人分）

生しいたけ		2個
しめじ		1/2パック
えのき		1/2袋
エリンギ		1本
A	オリーブオイル	大さじ3
	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	塩・こしょう	各少々
	パセリ（みじん切り）	少々

作り方

1. きのこ類は石付きを取り、しいたけは半分に切り、しめじ・えのきは小房に分け、エリンギは薄切りにします。
2. Aを良く混ぜ合わせます。
3. 1をアルミホイルにのせたものをグリルに入れ、強火で約6分焼きます。
4. 熱々のうちに2に漬け込み、20分程おきます。

あつあつでも、冷たくしてもおいしいデザート。

焼きりんご

❖ 材料（2人分）

りんご	1個
バター	小さじ2
グラニュー糖	大さじ1弱
シナモンパウダー	少々
生クリーム	15ml

❖ 作り方

1. りんごは芯を除き、皮付きのまま、7〜8ミリの薄切りにします。

2. 耐熱皿にバターをぬり、**1**のりんごを並べ、残りのバターをのせ、グラニュー糖とシナモンをふりかけます。

3. グリルに入れ、強火で約6分焼きます。

4. 仕上げに8分だてした生クリームを添えます。

香ばしく焼きあがった春巻きの皮とごまあんの相性がピッタリ!

ごまあん入り焼き春巻き

材料（4本分）

春巻きの皮	4枚
粒あん（缶入り・市販）	100g
練り黒ごま	大さじ1
のり（小麦粉・水）	各大さじ1

作り方

1. 粒あんに練り黒ごまを混ぜ合わせます。
2. 春巻きの皮で平たく包み、包み終わりをのりで止めます。
3. グリルに入れ、片面を強火で約3分、もう片面を強火で約1～2分焼きます。

焼きなす

表　強火約10分 » 裏　強火約8分

❖ 材料（2人分）

なす　2本

❖ 作り方

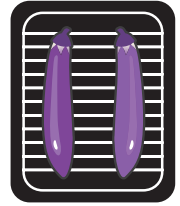
なすのがくを取り、たてに3～4本切れ目を入れて焼きます。※1

焼きもち

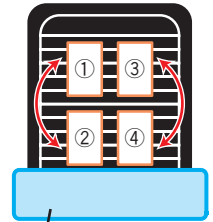
表　弱火約5分 » 裏　弱火約2分

❖ 材料（2人分）

もち　4個（1個 約50g）

❖ 作り方

図のようにもちを置き、裏返す時に①と②、③と④の位置を変えて焼くと焼き色が均等になります。※2

大きくふくらむとバーナーにつくことがありますので様子を見ながら、焼き時間や位置を調節してください。※3

手前には置かないようにしてください。（きれいに焼けない場合があります。）

※1 なすは地域・季節などにより大きさが異なるため、様子を見ながら焼き時間を調節してください。
※2 もちともちは約2cm間をあけてください。近すぎるととなり同士がくっつくことがあります。
※3 切れ目の入ったもちなどはふくらみやすいため十分注意してください。